



98

**KULISSZATITOK
TIPP ÉS JÓTANÁCS**

HÁTTÉRINFÓK, KIBŐVÍTETT
JÓTANÁCSOK ÉS TIPPEK ÉVVÉGI,
KOLOS TOROS GYŰJTEMÉNYE



Kedves Olvasó,

köszöntelek ebben a mostani különleges év végi e-bookban, azaz elektornikus könyvben.

Mitől is lesz olyan különleges ez?

A leghosszabb mű lesz, amit idáig valaha is szerkesztettem. Olyan hosszú, hogy elképzelhető hogy egyhuzatra nem is fogod elolvasni. Nem is ez a célja.

Azt szeretném, hogy picit jobban beláss a kolostoros blog hátterébe, kulisszatitkaiba. Mindezeken túl, újabb meditációs tippeket, ötleteket és tanácsokat kapj. Hogyan is néz majd ez ki?

A 2010-es év, összes kolostoros blogbejegyzését újra átnézzük. Nyugi, ezeket nem tettem bele ebbe a könyvbe, pusztán hivatkozok majd csak rájuk. Mind a 98 bejegyzésről elolvashatod a háttérinfókat, kulisszatitkokat és a blogban eddig meg nem jelenő érdekességeket. Azaz hogyan készültek, milyen bakik voltak, mik maradtak ki belőle, mit gondolok róluk, és hasonló dolgok.

Ráadásul a blogbejegyzésekkel kapcsolatban rengeteg plusz jótanácsot, meditációs tippeket és ajánlásokat olvashatsz majd, sok-sok hozzáfűznivaló lesz majd velük kapcsolatban.

Ha a kolostoros blog eddigi bejegyzései tetszettek, hasznosnak érezted, elgondolkodtattak, vagy adtak valami kis pluszt a hétköznapijaidhoz, akkor ezt most aztán már ki ne hagyd, hisz felkerül az „i”-re a PONT!

Főzz egy finom meleg teát, és kezdjünk is bele!

**Üdv
A Kolostor Őre**

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

2010. január

→"Kezdjük egy könnyed témával az évet!"

Könnyed, ám mégis nagyon fontos, hiszen az alapokról szól! Nem hagyhatjuk ezt figyelmen kívül ha meditációról van szó! Ráadásul minden bejegyzésben utalok is rá. Nos, nézzük 2010 első kolostoros videóját! Indítsuk könnyedén az évet! [Klikk >>>](#)

→"Különleges meditációs program élménybeszámoló 1.rész"

Egy fantasztikus program beszámoló! [Klikk >>>](#)

Időrendben fogunk haladni, 2010 elejétől, egészen decemberig bezárólag. Az összes publikus blogbejegyzést átvesszük.

<-- itt baloldalon olvashatod majd konkrét blogbejegyzés hivatkozását, amire akár rá is kattinthsz majd, hogy megnézd pontosan melyik blogbejegyzésről van is szó. Itt az oldal jobb oldalán pedig elolvashatod majd a hozzáfűzött történetet vagy éppen tanulságot. Kezdjük is!

* * *

Az év legelső blogbejegyzése egy szuper témával indult, a „Könnyedséggel”. Minden blogbejegyzésben így búcsúszom, és ezt komolyan is gondolom hogy nagyon fontos hogy erre figyeljünk az életünkben, hogy „Könnyedséggel” vegyük a dolgokat! Még ha sokszor ez nagyon nehéz is.

A „Lin-csi apát” féle könyvekben van erről sokat szó, az „erőfeszítésnélküliség művészetéről”, azaz a könnyedségről. Ott ezt nagyon sok humorral és klassz történetekkel írják le. Tényleg érdemes erre figyelni az életünkben!

A blogbejegyzésben látható videó Szekszárdon készült, ugyanis páromnak, Zsuzsának volt egy lézeres szemműtétje, és Szekszárdra jártunk felülvizsálatra. A kocsiban várakozással töltött idő pedig „megszülte” ezt az idei első, évindító videót! Ráadásul ez egy újabb kis kamera volt, ami nagy előrelépés volt, ugyanis előtte mindig a telefonnal, vagy egy kis webkamerával rögzítettem a felvételeket. Igazán óckodom a technikai dolgoktól, de a blog érdekében túl kellett többször is ezen lépniem, és bizony meg kellett barátkoznom a technikai „kütyükkel”! ☺

* * *

A kolostoros blognak van egy „publikus”, a nyilvánosság előtt zajló része, ez az, amit mindenki láthat. Van azonban egy olyan része, amit csak egy bizonyos olvasói réteggel osztok meg! Hogy kik is Ők, és mi alapján megy a „szelektálás”? Folytatás következő oldal... ↓

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

Amikor valaki regisztrál a kolostoros blogra, akkor pár héten belül kap már automatosan beállított levelet, ami ajánlja az olvasónak hogy ne álljon meg az elméletnél, hanem próbálja ki az itteni meditációkat a gyakorlatban is. Aztán a feliratkozók 10-20 % bizony ki is próbálja a meditációt, és meg is írja nekem az élményeit, kérdéseit azokkal kapcsolatban. Nekik szól a kolostoros blog, nem publikus része! Ez az Ő ajándékuk, hiszen a meditáció tényleg nem egy elméleti dolog, és én valójában azoknak szerkesztem legszívesebben a blogot, akik valóban, a gyakorlatban is meditálnak és nem csak olvasnak róla, ezért Ők kapnak „bónusz” anyagokat is!

Ebben a mostani blogbejegyzésben, pont ennek a szűkebb olvasói rétegnek, a **„Kedves Meditáló Társaimnak”** szervezett különleges program élménybeszámolóját olvashatod.

* * *

→”Különleges meditációs program élménybeszámoló 2.rész”

Az előző blogbejegyzés folytatásaként olvashatod a különleges program, élmény-beszámolóinak a 2. részét. [Klikk >>>](#)

Ezek a típusú közös meditációk, mindig nagy előkészületeket és anyagszerkesztéseket igényelnek, de nagyon megéri, mert ahogy olvashatod, igazán csodálatos élményben van sokaknak része. Pont ezért, mivel elég sok „meló” van benne, hogy olyan fómán legyen az egész folyamat, az alapozás, a „ráhangoló napok” anyaga, és a kivitelezés is végrehajtva, hogy a lehető legnagyobb élményben legyen részünk, ritkán van az év folyamán ilyesmi. 2010-ben háromszor volt ilyen. 2011-ben még nem tudom hányszor lesz ilyen alkalom. Meglátjuk...

* * *

→”Bloggerek a meditációról”

Videó egy blogíró társammal
[Klikk >>>](#)

Mindig nagy öröm olyan emberekkel találkozni, beszélgetni és ismerkedni, akikkel van valami erősen közös szál az életünkben. Ez a kollegám esetében a blogírás volt. Az elmúlt 3 évben az M6-os autópálya építésével kapcsolatos, egyik központi irodájában dolgoztam, amolyan „ügyintézőként” és ott is vettük fel az interjút. Most ez esetben a kis webkamerát hívtam segítségül ☺

Réka beszélt a meditációs tapasztalatairól is, és elmondta véleményét a kolostoros blogról is.

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ "Üzenet 2010-re az ismerőseidnek"

Promóciós, amolyan reklámvideó.
[Klikk >>>](#)

→ "Mahatma Gandhi – a gátlásos kisfiútól a nagy lélekig"

Egy igazi példakép,
egy ember, akitől érdemes
tanulni! [Klikk >>>](#)

→ "Egy NAGYSZERŰ dolog van készülóban"

Egy programsorozat
„alapkövetétele” ☺ [Klikk >>>](#)

→ „PÉCS meditáció”

Itt találod magának a
programnak a plakátját, az
ajánlóját, és a folyamatosan
frissített aktuális program
időpontját. [Klikk >>>](#)



A hejesírás nem az erősségem ☺ Sajna itt ebben a reklámvideóban is becsúsztott egy durva hiba... Hát ez van... Meg hát a türelmetlenség... Az is sokszor elkap, aztán nem foglalkozom helyesírás ellenőrző program végig futtatásával vagy hasonlókkal.

* * *

Gandhi élete, munkássága, gondolatai, hozzáállása, alázata és ereje, igazán lenyűgöző! Próbálj minél több könyvet és filmet megtekinteni és elolvasni, ami Róla szól! Az hogy úgy volt alázatos, hogy nem lett alázkodó, és még a „másik oldal” ellenségeivel is hihetetlen tisztelettel beszélt, bánt és gondolt rájuk, ez az, ami Őt a Nagy Lélekké, Mahatmává varázsolta. Tényleg bámulatos...

* * *

A Meditatív Programsorozat Pécsen elindulásának tekinthető videó található a blogbejegyzésben. Egy ilyen programsorozat sem kis „meló”, anyagilag meg energailag, de nagyon „megéri” hiszen a közös meditáció élménye bizony nagyon feltöltő. Ezért bátorítom minél több helyen az olvasókat, hogy a próbálják ki „kicsiben” is ezt. Azaz otthon egy-két ismerősükkel közösen próbálják ki a blogról elérhető meditációkat, hiszen az mindig erősebb, mintha egyedül meditálnának. Erről a pécsi programsorozatról szó lesz még a későbbiekben...

* * *

Érdeemes újra elolvasnod az ajánlót, hiszen ez minden meditáció iránt érdeklődőnek folyamatosan aktuális! Nem titkolt célja az ajánlónak, hogy a bizonytalankodóknak segítsene egy bizonyos ponton dönteni, amikor is a meditációról van szó! Azt vettem észre, hogyha valaki már fontolgatja a dolgot, szemezget vele, akkor már nem szabad megállnia, a meditáció bizony NEKI SZÓL! Akár Pécsen, akár máshol!

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ "Tusfürdősflakonok spirituális titka"

Sokat dolgozóknak, tanulóknak, sportolóknak, pörgősöknek, aktívan élőknek kifejezetten KÖTELEZŐ VIDEÓ!

[Klikk >>>](#)

→ "Ildikó üzenete Neked"

Egy olyan téma ez, ami engem nem nagyon foglalkoztat, azonban nagyon sokakat igen, ezért engedtem egy nagyon kedves olvasó kérésnek. [Klikk >>](#)

→ "Éjszakai fürdőzés a kínai császárral"

A nagy-nagy szerelem végre bekerült a blogba! [Klikk >>>](#)

Sokszor van hogy életünk felborul az egyensúly, és vagy lustává és letargikussá, vagy pörgőssé és túlaktívvá válunk. Ez utóbbi esetre tökéletes ez a gyakorlat!!!

A videóban szerepel egy mesehős is. Hát ne tudd meg mennyi „meló” volt megszerezni a mesehős hanganyagát! Gyerekes szülő kollegákat kértem nézzenek szét a gyerekszobában ezügyben, hogy be tudjam illeszteni a „pörgősség” abszolút képviselőjét a videóba! ☺
Aztán végülis összejött, és így a videó is megszületett! Ez ismét csak a webkamerával, és a nappalinkban lett rögzítve.

(a háttérben, az ablakban látható, Zsuzsa kedvenc, ünnepi, ablakba való díslámpája! nagyon kedveli ☺

* * *

A véleményem és a hozzáállásom a közösségi oldalakról azóta sem változott. Bár a mai napig kapok meghívókat ide-oda, de ezeket nem fogadom el, mert tényleg nem vonz az internetnek ezek a területei. Tudom-tudom, emiatt lehet hogy sok blogolvasótól elesek, akiknek nagy hasznára lenne az itt található meditációk, de hát ez van....

Igazából a kolostoros blog lelkes olvasóiban bízom, akik szívesen vannak fent ilyen közösségi oldalakon, hogy Ők továbbítják másoknak, a blogon elérhető hasznos és haszontalan dolgokat ☺

* * *

A szauna, a gőz, és a thermálfürdők világa, a nagy-nagy szerelmem köszönt be ezúton a blogba! Erről sokkal-sokkal többet szeretnék írni, de mindig visszafogom magam, hiszen azért ez mégiscsak egy meditációs blog!

Azoknak, akik maguktól távol érzik a meditáció világát, vagy a kolostoros blogot, azt ajánlom, legalább hetente egyszer menjenek el egy ilyen fürdőbe!!! Spóroljanak rá, de ennyit mindenképp megér az egészség és az ellazultabb közérzet!!!

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

2010. február

→ "A Karóra Rejtély"

Gondolatébresztő feladvány

[Klikk >>>](#)

→ "A nemes ember"

Konfúcius élete és tanítása

[Klikk >>>](#)

→ "Meditációnk alapja a..."

Közös ismerősünk és program-
ajánló! [Klikk >>>](#)



Egyik kedves sahaja jógi társam azt mondta erre a bejegyzésre, hogy nagyon bízik benne hogy megértik az olvasók, és valóban megtanulják értékelni azt a bizonyos „dolgot”!

Érdekes dolog amúgy megfigyelní magukban, hogy változnak, alakulhatnak át az „értékek”. Van amit egyik évben még nem is értékelünk, másik évben pedig már fontos szerepet tölt be az életünkben. Biztos Neked is van ilyesmi tapasztalatod...

* * *

Gandhihoz hasonlóan, ismét csak egy olyan életút figyelmedbe ajánlásáról szól ez a bejegyzés, amit mindenképp érdemes tanulmányozni. Én nagyon kedvelem az ilyesmit, és Neked is csak ajánlani tudom! A meditáción kívül engem jópár egyéb téma is érdekel az életben, pl. a marketing, menedzsment, tőkepiacok, pénzügyek stb stb stb és azokon a területeken is megvannak azok, akiknek a munkássága és az élete bizony nagyon sok tanulnivalót tartogat számunkra, kérdés csak az, hogy mennyit „merítünk belőle”! (...és mire használjuk a felismeréseket!)

Én kedvelem az ilyen élettörténetek tanulmányozását, mert ezekből rengeteg mindenre rá lehet jönni, nagyon sok mindent lehet tanulni! Ha ilyen tartalmú írásokra bukkannak, akár a neten, akár könyvtárban mindig szívesen olvasom, tanulmányozom ezeket. Ajánlom Neked is, akár spirituális, akár egyéb témákban! Állj Te is óriások vállára, messzebb fogsz látni majd meglátod!

* * *

Valószínű ismered a Jógameditációs Portál szerkesztőjét Pétert, most itt egy Vele készült hosszabb lélegzetű interjút is olvashatsz. Az apropója a „kolostoros látogatásának” hogy a pécsi program legelső alkalmára ellátogatott, és hozott egy szuper prezentációt a kundalini energiával kapcsolatban. Tudtad hogy sógorkomák vagyunk? Ó Zsuzsa bátyja! ☺

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Légy erős és kitartó!”

Blogbejegyzés az Erőről, a Vágyakról, a Kitartásról, néhány kulisszatitok a Pécsi Programról, és egy kis előzetes a következő alkalom. [Klikk >>>](#)

→ ”Ha a pécsi meditáció
messze van...”

Programajánló + videó
Shri Matajiról [Klikk >>>](#)

Attól még hogy az ember évek óta medítál is, azért bizony vannak még negativitások benne, ami van hogy felszínre jön, és akkor vagy őt saját magát gyötri, vagy másokat gyötör vele. És bizony köztünk sahaja jógik közt is elő-elő fordul ilyesmi. Ezek amolyan tesztek is lehetnek, vagy tekinthetjük egy élesebb szitunak az önismereti fejlődésünk útjában.

Egy ilyesmi történetről szól ez a bejegyzés nevek nélkül, pusztán a tanulságokkal. Félreértés ne essék, ebben a bejegyzésben egy szitu van, amikor az én irányomba jött a „gyötrés”, de hát van hogy önkéntelenül is én vagyok a másik oldalon, amikor megbántok, vagy akadályozok mást...

Ez van... a negativitások néha burjánzanak az emberben, ezért érdemes „ébrennek” lenni, és meditációban oldani ezeket!

* * *

Itt már elkezdődött, ami azóta is tart, hogy nagyon sok olvasó írja hogy szívesen jönne a pécsi meditációs programra, hogy találkozzunk és hogy együtt meditáljunk, de hát sajna messze laknak...

Bizony sajna....egyszer csak találkozunk majd valahol...
Ha ebben nem, akkor talán a következő életünkben...

Mennyi ilyen szituáció van, hogy nagyon vágyunk valamire, aztán lehet hogy soha meg se kapjuk... vagy ha meg kapjuk akkor meg már nem értékeljük... nem igaz?

Lehet ezért tanította Buddha a Vágynélküliség üzenetét?
Ha nincs Vágy, nincs csalódás...

Lehet ezt a témát még tovább boncolgatni fejtegetni, megspékelve még az Egó, azaz az Én szerepével, körítve viszont a Vágyak „nemesebbikével” a Tiszta Vágyakkal, na de maradjon egyelőre csak ennyi...

* * *

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Az élet apró örömei!”

Na ezért (is) szeretek vidéken lakni. [Klikk >>>](#)

Te szereted ahol laksz? Én nagyon. Szabolcs-Szatmár-Bereg megye egy kis városában nőttem fel, majd egy Budapest közeli nagyközségben ténédzserkedtem, aztán Budapestre nősültem. Pestet kicsit nehezen viseltem, de azért ott is „elvoltam” és most Baranya megyében tengetem napjaimat. Imádom a vidéki életet! ☺



→ ”Tanulságos történet
egy szentről”

Shri Mataji mesélte ezt a történetet. Nagyon szép és nagyon tanulságos. [Klikk >>>](#)

Állj meg néha az életedben, és olvasd ilyen kis egyszerű, ám mégis nagyon mélyenszántó történeteket. Ezekből nemcsak reményt, biztatást, hanem erőt is meríthetsz. Tudod mit ajánlok még? Bármennyire is úgy érzed, hogy Téged nem ért meg a környezeted, vagy nem tudsz kivel ilyen dolgokról beszélni, egész egyszerűen csak gondold arra, hogy amikor elolvasol egy ilyen csodaszép és bölcs kis történetet, a földön pont abban a pillanatban rengetegen a Sorstársaid, akik épp abban a pillanatban, Hozzád hasonlóan, ilyen kis történetből töltöttek. Örülj ennek, hogy nagyon sokan éppen most is egy ilyen kis olvasmányban „gyönyörködnek”! ☺

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „A Sherlock Holmes meditáció rejtélye”

Önismereti cikk, amit online
magazinoknak írtam. [Klikk >>>](#)

2010-ben bizony egyre több online magazinban is volt szerencsém publikálni cikkeket. Bizom benne hogy ezáltal is több olvasóhoz közelebb került a meditatív, tudatosabb élet lehetősége. Tényleg nincs más út a felemelkedésünkhöz, az emelkedettebb, boldogabb élet elérésben. Fel kell ezt bizony ismerni a nagy tömegeknek is előbb-utóbb! Addig pedig türelemmel lenni mind önmagunk, mind mások iránt... Szépen lassan be fog érni ez a gyümölcs. Én hiszek benne.

* * *

2010. március

→ Remény és tanulság egy sérült gyermek anyukájától

Beszélgetés egy jógitársammal.
[Klikk >>>](#)

Mindig örömmel tölt el, amikor mások is „megszólalnak” itt a blogban, legyen akár jógitársam, akár blogolvasó. Ilyenkor abban bízom, hogyha valaki ha az én soraimtól, mondókáimtól nem is kap elég biztatást, vagy kedvet az itteni meditációk kipróbálásához, akkor hátha másnak az élményeiből, tapasztalataiból merít erőt, bizalmat vagy hasonlókat, és ezáltal már nem áll meg az „elméletnél” hanem gyakorlati tapasztalásokra is szert tesz.

* * *

→ ”Meditációs élmények”

Egy igazán különleges program
élménybeszámoló! Ezt ki ne hagy! [Klikk >>>](#)

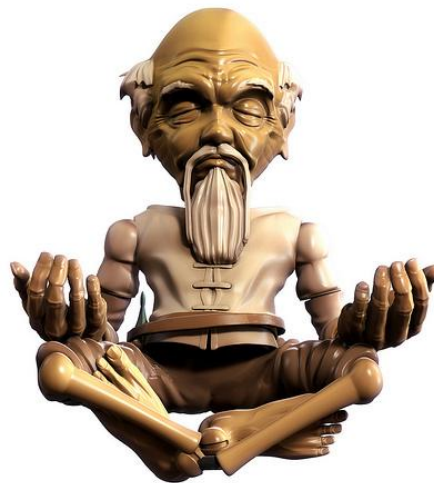
Hasonló meditációs esemény volt, a januári bejegyzésben említett „különleges meditációs programhoz” annak a bizonyos, szűkebb olvasói csoportnak. Plusz csatlakoztunk egy nagyobb „csoport” meditációjához is, de erről bővebben a bejegyzésben.

Az ilyen alkalmak embertpróbáló „érdekességei” hogy ezekelőtt nagyon be tudnak indulni a negatív erők, letérítő munkái. Ezek megnyilvánulhatnak egészen egyszerű kis szituációban, amikor otthon leülnél meditálni, de mégis inkább a tv-t választod, vagy valaki akkor éppen megzavar, utána pedig valahogy meg már nem kívánsz meditálni. Kicsiben így (és ehhez hasonlóan működnek) de amikor nagyobb „esemény” van, mondjuk készülök egy

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

szemináriumra, vagy valami nagyobb közösebb, kollektív meditációra, akkor intenzívebben megjelenhet akár bennem, mint egy egyénben, akár egy egész közösségben, ezeknek a letérítő, negatív erőknek a munkája. Ilyenkor azért „résen” kell lenni, és nem hagyni, hogy eltérítsenek minket a meditáció emelkedettségétől.

Ezen a mostani alkalommal is volt ilyenben bőven részem. Szerkesztettem az anyagot a laptopon, amikor egyszercsak (addig sosem) elkezdett a hátam mögött csöpögni a tetőből az eső.....”szépen” beáztunk. A kertben dugulás miatt megjelent a szennyvíz. A munkahelyen is elég kemény napjaim voltak, és utána otthon amikor az anyagokat készítettem a közös meditációhoz, ilyen, egyáltalán nem mindennapi események, kezdtek gátolni, hogy ne készüljek el időre, kizökkenjek stb. stb. stb. Ezek mind megpróbáltatások, de ha az ember túljut rajtuk, mindig megérkezik a kitartás „gyümölcse”, úgyhogy Te se hagyd Magad letéríteni!



MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Jáksó csakrájának a gondja a mi ügyünk is!”

Kitünően tükröződik a térség legfőbb „finomszintű” negativitása Jáksó soraiból.

[Klikk >>>](#)

→ „Születésnap
(de még milyen!)”

Tisztelgés Shri Mataji, a guru előtt. [Klikk >>>](#)

Bármennyire is elhatárolódunk egymástól, külön házakban, külön testben élünk, önálló gondolatokkal, érzésekkel és egyéni élettel, a fizikai szint mögött húzódik egy sokkal finomabb szintű világ, ahol sokkal jobban „összeér” a lényünk mint hinnénk. A negatív erők játéka is bizony közös ügy, érdemes figyelniük ezekre egyénileg is és kollektíven is. Sokszor még „maguk alá gyűrnék” ezek a negatív erők, „rágják” a csakráinkat, de ha egyre inkább tudatosítjuk ezeket magunkban és meditálunk, egyre inkább oszlani fog...

* * *

Vannak időszakok, amikor egy-egy zene annyira „megfog” hogy hetekig azt hallgatom. Ennek a bejegyzésnek a videójában hallható zene pont ilyen! Egy időben rengeteget hallhattam. Nagyon megfogott, iagzán magával ragadó volt.



MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Tűzmeditáció Pécsen”

Videós programelőzetes.

[Klikk >>>](#)

→ „Türelemjátékra hívlak, gyere!”

Türelemmel olvasd végig. ☺

[Klikk >>>](#)

→ „Spirituális Kufárságról”

Videós interjú velem a csodálatos
Margitszigetről. [Klikk>>>](#)

Bennem maradt nagyon, hogy amikor én kezdtem járni sahaja jóga programokra, imádtam az ilyen tűzzel kapcsolatos meditációkat. Valószínű a baloldali energicsatornáim nagyon „vágyott rá”. A kezdetekkor nagyon sokat gyertyáztam magamon, és használtam az egyéb tűzzel kapcsolatos meditációkat. Szép emlékek... ☺
Ma meg már inkább „hűteni” kell magamat...

* * *

A bejegyzésben egy olyan korszak, olyan stílus és életforma jelenik meg, a „békebeli kávéházak” képében, amiben én soha nem éltem, nem volt részem, mégis nagyon magamhoz közelemben érzem. Az a fajta „ráérősség” ami az embereknek ezekből a korszakaiból árad, az valami fantasztikus. Persze nekünk a jelenben kell megtalálnunk a magunk harmóniáját. A türelem nagyon sokat segít ebben. Érdemes figyelni erre, hogy bármennyire is „sűrget” minket a világ, meg kell tanulnunk türelmesnek lenni, és „megvárni” a dolgokat...
Úgyis minden akkor történik, amikor kell...

* * *

Ez az első interjú, amit „A Kolostor Őre”-ként adtam. Nagyon boldogan vállaltam a felkérést, amit egy hasonlóan lelkes bloggertől kaptam. Minden ilyen szituáció nagyszerű lehetőség hogy elmondhassam és bemutassam az embereknek hogy a meditáció tényleg milyen nagyszerű változást hozhat mindannyiunk életében.



MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Szép történet a szülőszobából”

Egy nagyon kedves és nagyon szép történet egy valódi szülőszobából. [Klikk >>>](#)

Fantasztikus leveleket kapok folyamatosan arról, hogy a meditáció miként segíti az emberek életét, hogyan alakítja át a hétköznapi pillanatait! Ez a mostani bejegyzés is egy ilyenről szól. Az ilyenekért érdemes ezt a blogot szerkeszteni. Komolyan nagyon nagy boldogság! ☺

Tényleg igazán öröm az, amikor az ember, minden elvárás nélkül tud adni! Bármilyen és bárkinek! Egy mosolyt, egy jó szót, egy hátbaveregetést, egy összekacsintást, egy tábla csokit, vagy akár pár kolostoros gondolatot...

* * *

2010. április

→ „A Húsvét Üzenete”

Idézet Shri Matajitól. [Klikk >>>](#)

7 éves voltam amikor Shri Mataji ezt a beszédet Rómában tartotta. Hol voltam én még akkor a meditációtól? ☺ És bizony voltak olyanok, akik már akkor Shri Matajival együtt meditáltak, a spiritualitás „legjavát” szívták magukba mint a szivacs. Ekkoriban még a szüleimmel, a zástavánkkal róttuk a gulyáskommunizmus útjait... aztán hogy megfordult a világ...

* * *

→ „Miért pont Őr, és miért pont Kolostor?”

A „kollega urak” bemutatása, Mozart csodás zenéjével fűszerezve. [Klikk >>>](#)

Egyszer az egyik olvasó, akivel személyesen is találkoztam már több sahaja jóga programon, azt mondta, hogy amikor először látta a blogot, azt hitte teljesen őrült vagyok ezzel a „kolostorozással” ☺ Aztán mégiscsak adott egy esélyt a blognak... lehet hogy ezt a videót, már a blog indításánál fel kellett volna vennem, hogy tisztázódjanak a dolgok? Bár akkor még se videós eszközöm, se ilyen jellegű tudásom nem volt. Érdekes dolog ez a tanulás. Ma olyan dolgokat tudok (a magam egyszerű módján) amire még pár éve gondolni sem mertem volna! Soha nem mond hogy soha, és ne becsüld le a saját képességeidet!!! ← FONTOS

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Lesd el Poirot titkát!”

A nagy kedvenc „bekérezdkedett” a blogba! [Klikk >>>](#)

Sokszor és több megvilágításból lett már körbejárva az „önismeret” témája. Most itt, Poirot féle nyomozós tevékenység kapcsán. Ez elkerülhetetlen, és nagyon fontos a meditáció és a spiritualitás útján járó embernek. Persze sokszor nehéz önmagunkhoz őszintének lennünk, pedig valójában ez visz el minket, az akadályokon túli, békés, és felemelő, meditatív létezés állapotához.

Egyébként az is érdekes, hogyan változik az ember izlése az évek folyamán. Régen egyáltalán nem bírtam az ilyen nyomozós filmeket, ma pedig már nagyon kedvelem. Az élet egy nagy változás. A kedvenc filmjeink, a gondolataink, az érzelmeink, a testünk, a sejtjeink is... ...de mi az ami állandó?

* * *

→ „Kampánycsend”

Shri Matajitól a valódi demokráciáról. [Klikk >>>](#)

Az országgyűlési választások kellős közepén született ez a bejegyzés, és bizony sok olvasó tetszését elnyerte. Úgy érzem előbb-utóbb tényleg mindenfajta álszenteskedés lelepleződik. Legyen az akár nagy vallási köntösbe bújt, akár a politika öltöneiben büszkélkedő, akár egyéb hétköznapi cselekményekben megnyilvánuló hamisság. Shri Mataji beszélt erről, hogy ez a változó korszak, ez bizony ezt is magával hozza... lelepleződnek a hamisságok, és felszínre jön az igazság minden szinten. Még ha néha lassúnak vagy reménytelennek is érezzük ezeket a folyamatokat, de ha egy magasabb látószögből, egy nagyobb madártávlatból tekintünk az eseményekre, akkor tisztán látszik hogyan valósul ez meg, és hogy fokozódik évtizedről évtizedre.

* * *

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Az ukrán vad megszelidül!”

Utalás egy programra és egy jógitársamra! [Klikk >>>](#)

→ „Meditációs programok gyenge pontja”

Programajánlós videó egy különleges helyről! [Klikk >>>](#)

Ehhez a bejegyzéshez csak annyit, ahhoz hogy igazán megismerj másokat, és felfedezdd másokban a megbújó gyöngyszemet, megismerd mások személyes történeteit, karmáját, erősségét és gyengeségeit, ahhoz a legfontosabb hogy tudj csendben maradni, és figyelni! Kamaszkoromban olvastam egy könyvet, amiben arról irtak hogy mennyire boldoggá tudsz tenni embereket azzal, ha csak meghallgatod Őket, ha a figyelmedet nekik adod! A könyv után, épp egy gyerekkori cimborámnál jártam, akinél várni kellett hogy elkészüljön, és az anyukájával beszélgetésbe elegyedtem. Eszembe jutott a könyv, és tudatosan elkezdtem őt hagyni beszélni. Őszintén elkezdtem rá figyelni, néha vissza-vissza kérdeztem, és Ő teljesen megnyílt és sokat beszélt. Másnap mesélte a cimborám, hogy az anyukája mondta hogy milyen jó fej, igazi rendes srác vagyok! Pedig semmi mást nem tettem, pusztán figyeltem rá, és hagytam hogy beszéljen!

Tanulságul írom, hogy sokszor nagyon hasznos ha az ember megtanul figyelni, és hagyja hogy mások megnyíljanak! Csodák törnek felszínre ilyenkor!

* * *

A videó helyszínének különlegessége az, hogy amikor készült, akkor éppen abban a projektben dolgoztam, ahol haladtam az autóval, azon a bizonyos, sokat vitatott M6-os autópályán! Erről most itt több véleményt ne várj tőlem, pusztán csak mint érdekesség említettem meg. ☺

* * *

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Bölcs hegyi guruk a városba költöztek”

Egy újabb cikk, amit pár online magazin számára irtam!

[Klikk >>>](#)

→ „A vulkánkitörés tanulsága”

Emlékszel még rá? [Klikk >>>](#)



Egy újabb nagyszerű lehetőség adódott arra, hogy pár magazin számára írjak egy cikket. Ezekben igyekszem teljes egyszerűséggel írni meditációról, önismeretről, spiritualitásról hogy az emberek ne érezzék maguktól távolinak ezt az egészet. Hiszen mindannyiunkban ott van, és felfedezésre vár! Ha Te is szerkesztesz ilyen jellegű magazinokat, blogokat, esetleg rádió, TV műsort, kicsit-nagyot bármilyet, és úgy érzed hogy az olvasóid, hallgatóid, nézőid örömmel vennének ilyen jellegű cikkeket, beszélgetéseket, riportokat, élménybeszámolókat, akkor mindenképp jelezd felém, és akkor mindenképp összehozunk valamilyen együttműködést, remélhetőleg az olvasók legnagyobb örömére!

* * *

Bizony idén is gondoskodott arról a FöldAnyja hogy ne feledkezzünk meg a hatalmasságáról, erejéről és az életünkben betöltött szerepének a fontosságáról! Hazánkban és külföldön is számos esemény volt, ami bizony tényleg elgondolkozásra késztet minket, bizony sok mindennel kapcsolatban...

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Tipikus anticsalád”

Röhögve sírjunk, vagy éppen
sírva röhögjünk? [Klikk >>>](#)

Ebben a blogbejegyzésben egy TV-ből ismert család jelent meg. Kedvelem az ilyen jellegű, könnyed példákat, akár a TV-ből, akár egyéb helyekről. Van egy félreértés a meditációval, és a spiritualitással kapcsolatban. Shri Mataji is beszélt erről. Ez pedig a túlzott komolykodás. A merev komolyságban, semmi öröm, semmi humor, semmi élet nincs. És sokan ezzel keverik a meditációt. Szóval én kedvelem az ilyen, és ehhez hasonló példákkal oldani a néha bizony sírva röhögős, vagy éppen röhögve sírós, helyzeteket.

* * *

→ „A harmadik X”

Erősen személyes jellegű
blogbejegyzés! [Klikk >>>](#)

Az előző bejegyzésben elindult „humortéma” most sem áll le, ugyanis a személyes életem pár fontos része/témája jelenik meg ebben a bejegyzésben, ebből az egyik a humor, a többi pedig kiderül a bejegyzésből! ☺

* * *

→ „Mesteri videó, egy meseszép évszakhoz!”

Videó Shri Matajitól. [Klikk >>>](#)

Ebben a videóban több, nagyon fontos témát is érint Shri Mataji. Ezekről külön-külön is rengeteget lehetne írni. Komolyan mondom, tényleg egy akkora öröm, amikor az emberben megnyílik ez az egész spiritualitás. Amikor harmóniába kerül önmagával és a természettel...
...nagyon szépe ez az egész úgy ahogy van! ☺



MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

2010. május

→ „Hívnak a hegyek”

Hogy hová? Itt kiderül! [Klikk >>>](#)

→ „Autós zarándoklatunk felvételei”

Videós útinapló! [Klikk >>>](#)

→ „Vendég érkezik! Téma: látomások a meditációban”

Interjú beszélgetés. [Klikk >>>](#)

Ráadásul a tavalyi „elvonulásaim” videóiból is csemegézhetesz, amiben pár jógitársammal is találkozhatasz, ugyanis időnk volt bőven, és nagyszerű témákról beszélgettünk. Nagyon bírom az ilyen jellegű kis interjúkat. Neked nincs kedved egyszer szerepelni itt a blogban egy videóban? Felvehetnénk egy kis interjút, amiben beszélgethetnénk az élményeinkről, a tapasztalásainkról, útkereséseinkről, felismeréseinkről, és ilyesmikről...szerintem hasznos lenne, és biztos hogy tudnánk ezáltal másoknak is „adni”! Nos? ha van kedved ilyesmihez, akkor jelezd felém, aztám megbeszéljük a részleteket!

* * *

Egy fantasztikus utazás pillanatfelvételeit láthatod, azonban a videó végén szó van egy bizony könyvtípusokról is. Ezek és az ezekhez hasonló könyvek bizony sokszor megjelennek a spiritualitást kutatók életében, de én mindig azt tanácsolom, hogy valóban nagyon szép dolog a szép szavak és gondolatok hullámaiban fürdőzni, de az még nem a valóság!! Az igazi élményekhez tapasztalatokat kell gyűjteni, a gyakorlatban kell „megízlelni” dolgokat! Ne állj meg az elméletnél!

Ebben a bejegyzésben amúgy már nagy „technikai” előrelépés volt, hogy kis hordozható kamerával indultam az útra, amit nagyon élveztem! ☺

* * *

Egy igazán hosszú, olvasói kérdések sorozata feldolgozásának az első videóját láthatod, interjú formában. Jógame meditációs Péterrel vettem fel ezt a témát. nagyon örültem neki, mert azóta is bizony sokszor elküldtem ezt a kis videót egyénileg az olyan olvasóknak akiknek ezekkel a meditáció közbeni „képekkel, látomásokkal” nehézségei vannak. Péterrel mikor pár évvel ezelőtt kezdtük a netes megjelenéseinket, akkor még rengeteget bénáztunk a videók felvételénél, de szerencse most már gördülékenyebben megy

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Mit kezdünk az idegesítő és negatív emberekkel?”

Egy szuper téma feldolgozása videón! [Klikk >>>](#)

→ „Szvasztika, a félreismert szimbólum”

Újabb videós interjú! [Klikk >>>](#)

→ „Sors, vagy szabad akarat?”

A kedvenc témám videón! [Klikk >>>](#)



Túl azon hogy energiavámpírok hada vágyakozik a véredre nap mint nap, azért azt is érdemes nekünk meditálóknak megfigyelní, hogy mikor válunk mi a „vámírrá”!!!

Bizony-bizony szinte észre sem vesszük magunkban, pedig van hogy mi kezdjük el mások energiáját „csapolni”, akár szelidebb (hátról jövő) vagy keményebb (nyíltan agresszív) formában! Ezért érdemes rendszeresen meditálni, hogy ne mások impulzusaiból töltekezzünk, a belső békénk és boldogságunk ne külső támasztékokon pihenjen, hanem önmagában szilárd talpakon álljon. Benned van minden boldogság forrása, csak rá kell lelned!

* * *

Ha ezt megnézed, máshogy fogsz tekinteni egy eddig félelmetes szimbólumra! Amúgy érdekes hogy milyen a világ. Más világításból, már teljesen máshogy tűnnek dolgok. Ha picit mélyebbre megyünk (bármilyen témában) nagyon érdekes dolgokat fedezhetünk fel. Olyanokat, ami át is formálja a „felszín üzenetét”!

* * *

Alapkérdés. Imádom ezt a témát, amióta csak elkezdtem vele foglalkozni, amióta figyelem ezt a saját, és mások életében! Érzed hogy életed nagy pillanatai nem véletlenül történtek? Ugye hogy ezek a sorsfordító nagy pillanatok, egészen apró, nüanszni momentumokból, pillanatokból, mozzanatokból álltak össze? Amikor ezek az apró pillanatok zajlottak, vajon érezted hogy ez nem véletlen? Ugye hogy nem? Persze visszanezva a nagy egésze mondjuk hogy Sorszerű! Na de a kis pillanatokra, amiből összeáll a nagy egész?

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Kávéházi beszélgetés a vibrációadásról”

Új abb videó, újabb beszélgetés, újabb helyszín! [Klikk >>>](#)

→ „Tavaszi 200-as”

Ez bizony a videózás hónapja volt! ☺ [Klikk >>>](#)

2010. június

→ „Kik is azok a sahaja jógik?”

Folytatódik a videós válaszok felvétele az olvasói kérdésekre. [Klikk >>>](#)

→ „Aki szeretné hogy élhetőbb legyen a világ”

Interjú beszélgetés egy olvasóval, most írásban. [Klikk >>>](#)



Itt már a nagy jövés-menésben, bizony nehezebb dolgunk volt a felvétellel, a szituáció edzette a türelmünket rendesen! ☺

* * *

A türelmünk továbbra is edzve volt a külső helyszínen, de kitartottunk, és egy nagyon tanulságos témát sikerült felvennünk a kundalini energiával kapcsolatban.

* * *

Ez bizony egy nagyon érdekes kérdés, hogy kik is azok a sahaja jógik. Valószínű mást mond erre az ember amikor még a sahaja jóga elején tart, mást akkor amikor már haladóbb, más akkor amikor meg már tényleg nagyon benne van. Sőt máshogy, vagy éppen mást mond annak, aki teljesen kezdő, és mást egy haladóbb meditálónak. Nagyon érdekes téma ez. Aki érti hogy miért írom ezt most, az érti, aki nem nem. Nem baj. Mindennek eljön az ideje ☺

* * *

Ezek az igazi kedvenceim. Amikor olvasók „nyilatkoznak” a meditációs élményeikről, tapasztalataikról. Ahhoz hogy eljussunk oda, hogy tényleg minden háztartásban, minden családban legyen legalább egy, rendszeresen meditáló ember, hogy ezáltal sokkal harmónikusabb társadalomban élhessünk, nagyon nagy szükség van arra, hogy megosszuk egymással élményeinket és tapasztalatainkat.

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Shri Mataji a legfőbb kérdésről!”

A leglényegesebb dologról!
[Klikk >>>](#)

→ „!BOTRÁNY!”

Egy nagyon durva videó!
[Klikk >>>](#)

→ „A tavalyi év egyik legnépszerűbb...”

Olvasói kérdések-válaszok
[Klikk >>>](#)

→ „Mélyebbre megyünk gyere!”

Tovább folytatódik az olvasói kérdések megválaszolása, ráadásul egyre „mélyebb témákkal! [Klikk >>>](#)

Vajon miről szól az egész evolúciónk, és vajon mi lehet fejlődésünk célja? Erről szólnak Shri Mataji szavai!

A dolgok közepébe irányuló kérdések és válaszok ezek! Ha az ember elkezd rendszeresen meditálni, előfordulhat hogy néha, gépeissé, rituáléva válik ez az életében. Viszont ha a fent említett kérdések és válaszok a figyelmében vannak, akkor már teljesen más „minőségű” lesz a meditációja. Nem érdemes az „alapgökről” levenni a tekintetünket!

* * *

...no comment!

* * *

Nagyon öröm hogy az érdeklődés a blog, és a meditáció iránt egyre nagyobb. Az olvasók pedig jobbnál jobb kérdéseket tesznek fel, amit mindig nagy lelkesedéssel válaszolok meg, ha tudok. Akár nyilvánosan, akár privátban. Én is sokat kérdezősködtem másoktól, amikor kezdtem a jogát. Még ma is emlékszem, hogy milyen volt az elején. Néha elég bárgyú kérdéseket tettem fel, de mindig türelemesen megválaszták

* * *

Nagyon jó érzés amikor az ember a tudását, tapasztalatait, élményeit átadhatja másoknak! Azt vettem észre, ha a meditációról beszélek valakinek (vagy akár írok) már attól meditatív állapotba kerülök, és elkezdem érezni a vibrációk áramlását! Próbáld csak ki, majd meglátod! Valakinek mesélj őszintén a meditációval kapcsolatos élményeidről (persze csakis nyitott embernek!) és figyeld meg, hogyan érzed magad közben! Érdekes és tanulságos lesz, majd meglátod!

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Zarándoklat önmagunkban”

Egyre jobb kérdések!!! [Klikk >>>](#)

→ „3 kérdés, 3 válasz”

Biblia, személyi kultusz,
pólusváltás! [Klikk >>>](#)

→ „Főszerepben a depresszió”

Korunk pestise! [Klikk >>>](#)

Bizony ez még mindig az olvasói kérdések és válaszok sorozata! Azért is szeretem ezeket így nyilvánosan megválaszolni, akár videón, akár írásban, mert vannak sokszor vissza-visszatérő kérdések az újabb olvasóktól. Amikor egy ilyen kapok, akkor van úgy hogy „csak” egy korábbi blogbejegyzés linkjét küldöm el, ahol pont az Ő által felvetett kérdés került kidolgozásra, megválaszolásra. Ez így nagyon segíti, nagyon hatékonyra tudja tenni a „munkát”

* * *

Nagyon tetszenek az olyan dolgok, amikor valaki úgy segít másokon, hogy nem is ismeri őket, mindenféle elvárás, vagy érdeknélkül teszi azt. És ez lehet egy egészen apró kis dolog, vagy gesztus, vagy akár valami sokkal nagyobb dolog. Ezért is kedvelem ezt a blogolást, mert itt aztán tényleg olyan embereknek lehet adni, akiről szinte fogalmam sincs hogy kik is. Csak egy email cím amit tudok róluk. Ez nagyon nagy öröm! Próbáld ki a magad módján, hogy olyan embernek (is) okozz örömet, akiket egyáltalán nem ismersz! Még ha nem is blogolsz, attól még lehet számos szituáció a mindennapi életben. Azt hiszem erre nagyon nagy szükségünk van!

* * *

Ha van a közeledben olyan ember aki maga alatt van, mindenképp küld el neki ezt a bejegyzést, hátha segít! Tudom hogy sokszor beszélhetünk az ismerősöknek a lelkére, de hozzá közelállókól nem fogadják el a dolgokat, de egy ismeretlentől már inkább! Hát legyen ez az ismeretlen az Ő életükben most ez a kolostoros blog! Küld el neki ezt a bejegyzést, aztán lesz ami lesz...

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

2010. július

→ „Kérdések Tőletek”

Jóga, ruházat, étkezés, csakrák...
[Klikk >>>](#)

→ „Beszélgetés egy tudatos hölgyel”

Interjú egy „tudatos”
főszerkesztővel! [Klikk >>>](#)

→ „Jólelkű emberek találkozása”

Te felismernéd Őket? [Klikk >>>](#)

Ezzel a bejegyzéssel véget is ért az olvasói kérdések sorozatának a megválaszolása. Ha ezekből kimaradt volna valami, ami érdekel Téged, mindenképp írd meg, ha tudok szívesen válaszolni!

* * *

Egy olyan magazin főszerkesztőjével sikerült egy kis írásos interjút összehozni, ahol már többször is volt szerencsém cikket publikálni. Nagyon bízom benne hogy a jövőben még sok hasonlóra kerülhet sor! Mind publikálásra, mind interjúra. Egyébként én már kamaszként is vonzódtam ehhez az „interjúsdíhoz”. Nekem nagyon tetszett ez a foglalkozás, hogy az embernek semmi más dolga nincs, „csak” kérdezni...

* * *

HOPPÁ! Most olvasom csak, mégsem ért véget az olvasó kérdések és levelek megválaszolása, jutott még erre a bejegyzésre is, azonban a végén már tényleg jön a „Jólelkű emberek sztorija...”

Ráadásul egy számomra nagyon kedves blogon keresztül...



MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Ryan közlegény megmentése”

Igen, ez az a Ryan! [Klikk >>>](#)

→ „Üzenet japánból”

Bölcsességek... [Klikk >>>](#)

→ „Most még önmagamnak is ellentmondok!”

Egy készülőben lévő ebook
behangozója. [Klikk >>>](#)

A videó háttérében a téli tüzelőnk látszik. Már többször irtam a blogban a természet szeretetét, a természetes életmódot stb. Aki városban lakik, kicsiben az is megvalósíthat dolgokat. Én laktam már kisvárosban, nagyközségben, fővárosban, de a legjobb a kisebb faluban (legalábbis nekem). Ott tényleg közel a természet. Komposztálok, madarat etetek, kutyát tartok, fával fűtök (néha gázzal) csönd van, este csillagok és friss levegő...

Azt veszem észre hogy az emberek annyira fel vannak pörögve, hogy ennyi „inger” nekik kevés, és nem is bírják ezt elviselni és muszáj menniük a „nyüzsibe”... Azért tényleg elgondolkodtató hogy is van az hogy az ember nem tudja értékelni a természetes dolgokat, és nem tud velük együttélni???hm....

* * *

Sokszor bebizonyosodik, különböző szituációkban, hogy a lehető legegyszerűbb dolgok a legjobbak, leghatékonyabbak stb. stb. stb. Így van ez a bejegyzésben lévő népi mondásokkal is. A bölcsesség és élettapasztalat legsűrűbb, legintenzívebb esszenciái ezek. Minden nép kultúrájában megtalálható és tényleg bámulatos bölcsességek vannak bennük. Mintha valami Ősi Forrásból fakadnának...

* * *

Kedvelem az ilyen hosszabb lélegzetű anyagok megírását és megszerkesztését, amire utal ez a bejegyzés, csak legyen az embernek ideje hozzá. De ezekre mindig szakítani kell időt. Bármilyen sok kötelezettség között is él az ember, ha arra a tevékenységre nem szakít elég időt, amit szívesen csinál, és amit megengedhet magának, akkor hogy éli le az életét? Nem hiszem hogy boldogan és vidáman! Én azért igyekszem ezekre odafigyelni. A másik ilyen téma még az életünkben a FONTOS és a SÜRGŐS dolgok helyrerakás, az életünk minden részében, minden fejezetében! Erről jó sokat

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Rég nem látott vendég
visszatért!”

Párom, Zsuzsa videón. [Klikk >>>](#)

→ „E mítosz”

Útmutató a meditálók végső, és
legnehezebb akadályához!

[Klikk >>>](#)

olvastam, és nagyon odafigyelek erre. Lehet hogy egyszer írok majd erről bővebben a blogban. A lényeg, hogy nagyon FONTOS, hogy ne kerülj el életedben a FONTOS dolgok megtételét, és ne menekülj a SÜRGŐS dolgok sürgetésébe. ha így teszel, életednek az a területe előbb, utóbb „kivirágzik”!

* * *

Zsuzsáról kevesen tudják hogy milyen komolyan foglalkozik az „indiai táncok gyöngyszemével”, a kuchipudival!

Bővebben itt: www.kuchipudi-indiaitanc.blogspot.com



* * *

Nagyon sok pozitív visszajelzést kaptam az írásra. Az egyik legjellemzőbb az volt, hogy sok olvasó hasonlóképpen érez és gondolkozik az írásban felvetett témákról, csak valahogy nem fogalmazta meg így ezeket egyben. Örülök ha így van.

Amúgy ezt is, és a blogban fellelhető összes többi bejegyzést, videót és hanganyagot érdemes néha később is újra megtekinteni, mert ahogy fejlődik az ember, lehet hogy valami új dolog is megvilágosodik belőle! Valami olyan, ami mellett korábban elment, most azonban már lehet hogy mond Számára valami újat, tanulságot, vagy építő dolgot.

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

2010. augusztus

→ „Egy röpke gondolat
szülőknék”

Egy jótanács itt! [Klikk >>>](#)

→ „Tony Blair díjnyertes
találkozása a sahaja jógával”

Egy nemzetközi projekt
büszkesége. [Klikk >>>](#)

→ „X akták a kolostorban”

Mulderék tévúton járnak!
[Klikk >>>](#)



Már többen is kérdezték, hogy nálunk Zsuzsával, vajon van-e már gyerek, de még nincs baba. Előbb utóbb mindennek eljön majd az ideje ☺

* * *

A sahaja jóga nemzetközi világában, nagyon komoly projektek, díjak, munkásságok és emberek vannak, aminek mi sahaja jógik nagy örülünk, ugyanis viszik a meditáció hírért, akár olyan közegbe is, ahová máshogy nem jutna el. Nagyon érdekes és szép dolgok ezek. Csak hogy egy kis magyar vonatkozást, egy kis egyszerű sztorit is említsek, egyszer egy nyári fesztiválon, egy híres magyar színésznő bejött a sahaja jóga sátorba, és együtt meditáltam vele, aztán pedig jól beszélgettünk. Amikor látom Őt a tv-ben, mindig eszembe jut ☺

* * *

☪♦●⌚⌘□↑& ♦↑❖◻♦◻ er↑◻■&✍

(a kód neve: windings)

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Mátyás az Igazságos”

Ugye? [Klikk >>>](#)

→ „Életünk meghatározó közös pontja”

Kedves vendégeskedés története.
[Klikk >>>](#)

→ „Ne bánd az elmúlt éveket!”

Hol voltál eddig az életedből?
[Klikk >>>](#)

A korábban már említett „egyszerűség” kerül ismét terítékre, de most inkább a „töménység” oldaláról közelítve. Amúgy én nagyon kedvelem a kommunikációs témát, meditációtól független. Az ilyen jellegű könyvekből renegeteget bírok olvasni. Figyelek mindenféle kommunikációs témájú dolgot.

* * *

Milyen fontos is a „közös nevező” az életünkben. Gondolom Neked is bőven vannak olyan kapcsolataid, amiben van egy erősen meghatározott közös pont. Akár hobby, sport, iskola stb. stb. stb. és akkor ez összetartja az embereket. Milyen jó lenne, ha sokkal nagyobb jelentőséget tulajdonítanánk ezeknek, mint azoknak a dolgoknak, amik „eltávolítanak” egymástól, azaz a különbözőségek. Fontos lenne inkább az összetartó erőre figyelni. És ha ügyes az ember, akkor valójában minden emberben van valami közös...

Nem mondom meg mi az, keresd meg Te Magad! ☺

* * *

Érdekes az ember viszony a múlthoz. Más azoknak akik a Lehetőségeket figyelik az életükben, és más azoknak akik a Nehézséget. Más az optimistának, más a pesszimistának. Hogy sahaja jógásat írnak, más a baloldalasnak, más a jobboldalas embernek. És más azoknak, akik középen vannak. Mindig van ok kesergésre, mindig van ok örömré. A meditációban pedig rálelhetsz még, az ok nélküli derüre is! Az a legjobb, azt keresd!



MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Azt hiszed másnak könnyű?”

Komolyan? [Klikk >>>](#)

2010. szeptember

→ „Az Örök Téma -
PÁRKAPCSOLATOK”

Ismét vendég érkezik a blogba,
a határon túlról. [Klikk >>>](#)

→ „Női meditációs program”

Egy különleges program,
videós ajánlója? [Klikk >>>](#)

→ „Az amatőr színésznő
„ŐrAngyala”, és meditációs
tapasztalata!”

Élménybeszámoló videón!
[Klikk >>>](#)

Itt megint előkerül a viszonyítás témaköre. Kihez és mihez viszonyítjuk magunkat, amikor azt hisszük hogy másoknak könnyebb, nehezebb, jobb, rosszabb stb. stb. Sok nehézség ebből fakad. Mi lenne, ha figyelmünk sokkal inkább befelé, önmagunkba fordulna, és saját magunkhoz képest határoznánk meg saját magunkat?

* * *

Egy esküvő kapcsán érkezik a vendég, egy fiatalember a blogba. Hogy repül az idő... Zsuzsával mi már 6 éve vagyunk házасok. Közeleg az a bizonyos misztikus „7-ik év” de nagyon úgy tűnik hogy nem fog gondot okozni, hiszen nagyon jól érezzük magunkat, nagyon örülünk hogy egymásra találtunk. ☺

* * *

Nagyon örülök hogy ez a program összejött. Nagyon kibillent a világ, és tényleg érdemes lenne a nőknek ismét nőiessé válniuk, a férfiaknak pedig férfiassá. És egyik a másik nélkül nem megy, ezt is érdemes észrevennünk!

* * *

Mit szólnál egy hasonló videóhoz Veled?
Ha érdekel írd, megbeszéljük a részleteket!

Nyugi, a „kameralázat” segíték majd legyőzni!

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Birger Schafermeier, A Tudatos Tőzsdés Tanácsai

Nem pénzügyekről! [Klikk >>>](#)

→ „Csakratöltés Felsőfokon”

Az egyik legintenzívebb
meditációs gyakorlat videón.
[Klikk >>>](#)

→ „Kollégák klasszikus tanácsa”

Zabálnivalók, ugye? ☺
És ami zenét pedig hoztak,
az nagyon komoly! [Klikk >>>](#)

Birger fantasztikus a maga területén! Nagyon bírom a munkásságát és a hozzáállását, legalábbis amit ismerek belőle! Ha Te is ismered, mindenképp jelentkezz, keress meg engem, szerintem lenne miről beszélgetnünk!

* * *

Itt most technikailag visszakerültem egyet, a webkamerák világába, ezért nem lett olyan jó minőségű a felvétel, de remélem a lényeg „átmegy” és sokan tudják majd alkalmazni az itt látható dolgokat! Nekem nagyon nagy élmény volt, amikor kezdtem a sahaja jogát, és rajtam alkalmazták ezt a fajta technikát. Nagyon szuper volt, máig emlékszem rá. 7 éve Budapesten az Almássy téren volt. A régieknek írom, akik még jártak ott, emlékszel még a helyre? Mennyi kellemes program volt ott, mi? ☺

* * *



MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Shri Mataji a BBC-n”

Videó a 80-as évekből! [Klikk >>>](#)

→ „Egy hétköznapi szavunk
varázslatos ereje!”

Jótanácsok az autóból! [Klikk >>>](#)

Shri Matajinak ezek a videói már most történelminek számítanak. Milyennek fog tűnni, mondjuk 2030-ban? Akkor már teljesen máshogy fognak hozzáállani az emberek a spiritualitáshoz, a meditációhoz, a vibrációkhoz. Gondolj csak vissza milyen változáson ment át az emberiség (spirituális értelemben) az elmúlt 20-30 évben! vagy csak akár Te Magad is az elmúlt években! Nos, akkor a képzelőerődre bízom, hogy mi várható még 20-30 év múlva, ha így haladunk, vagy ha még nagyobb „sebességre” kapcsolunk e téren!

* * *

Óriási technikai előrelépés történt a blog életében, ugyanis beruháztam egy komoly (legalábbis számomra) kamerába! Egy ilyenbe, és ez a bejegyzés már így készült.



Az embernek bizony ha eltökélt céljai vannak, akkor fejlődnie kell, különben nem tud előrébb lépni. Mindig is óckodtam a technikai „kütyüktől”! Engem egyáltalán nem vonzanak a telefonok, a fényképezők és többi ilyesmi. Rosszul vagyok ha egy újfajta menüt meg kell tanulnom, ami lehet furán hat ahhoz képest hogy ilyen blogot szerkesztek, de ezektől a technikai dolgoktól tényleg nagyon távol vagyok. Szó szerint erőt kell vennem magamon. Úgyhogy ha fejlődni szeretnél (bármiben is) fogadd el, hogy bizony erőt kell vennünk magunkon, és tágitani kell a korlátainkat!

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

2010. október

→ „Az élet karikatúrája”

Poén (-ba csomagolt üzenet)!

[Klikk >>>](#)

Az ilyen és ehhez hasonló karikatúrákban, nagyon lényegretörően, nagyon szuperül, nagyon tisztán, és nagyon profin benne van mindig a LÉNYEG! A legfőbb üzenet! Le a kalappal előttük, nagyon tetszenek!

* * *

→ „Meglepő telefonhívások”

Két szép történet. [Klikk >>>](#)

Sok egyéb dolog mellett, azt teszik nagyon a meditációban, hogy az ember azáltal hogy sokkal éberebbé, figyelmesebbé válik, sokkal apród dolgokat észrevesz az életben. Az apró dolgoknak nagyobb jelentősége lesz. A korábban meg jelentősnek tűnt dolgok, jelentéktelenné válnak. Érdekes változás áll be az ember életében, jó ezt szemlélni. Akár az embernek önmagában, akár másokban.

* * *

→ „3 betű. Aggódsz miatta, nehezen tudsz túllépni rajta. Mi az?”

Shri Mataji válasza videón!

[Klikk >>>](#)

Na az itt látható szituáció a példája annak, hogy ezen a ponton még nem sikerült átlépni a korlátaim, hiszen valahogy tudnám sokkal jobb minőségben is rögzíteni ezeket a videókat, ha összekötném valahogy a kamerát a tv-vel, akkor jobb lenne. Előbb-utóbb csak eljutok ide is, csak hát sajna nehezen fűlik hozzá a fogam... ☹

* * *

→ „Haláli gondolatok a diófa alól”

Megrázó videó a kertből.

[Klikk >>](#)

Nagyon sokakat megérintett ez a videó, sok levelet kaptam. Ez tényleg nehéz téma. Most lenne még pár dolog ezügyben amit írnék, de nem szeretném fokozni a dolgot, majd egyszer talán még jobban belemélyedünk...

* * *

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Csendautomata helyett..”

Érdekes egy kísérlet! [Klikk >>>](#)

→ „Meditáció kontra
Vizualizáció”

Újabb cikkek, magazinokban.
[Klikk >>>](#)

→ „Buddhizmus és a
sahaja jóga
Az esszenciák találkozása!
[Klikk >>>](#)

→ „Tudtad hogy
transzcendencia van az
idegrendszeredben?”

Bizony! [Klikk >>>](#)

A bejegyzés végén látható egy videó, amihez hasonlót már régóta szerettem volna a blogba bemutatni, de ez a mostani téma jó apropót adott az ötlethez. Sokszor amúgy érdekes látni azt is, hogy bizonyos blogbejegyzések, szinte „teljesen maguktól” születnek meg. Olyan sugallatként, könnyedén jönnek az ötletek, adja magát az egész téma, egyik mondat a másik után, képekre való könnyed rátalálás, stb. stb.

* * *

Sikeresen felfedeztem hogyan tudok, a blogbejegyzés fotóján látható „különlegesebb” betűtípusokat szerkeszteni, amit nagy örömmel kezdtem el alkalmazni egyre több, blogban megjelenő képen. Az élet apró örömei... ☺

* * *

...ismét megjelenik az újfajta betűtípusok szerkesztése! ☺ Egyébként a bejegyzés témája nagyon fontos, érdemes ezt akár többször is elolvasni, „ízlelgetni”! Aztán ha „erősnek” éreznéd, akkor térj vissza hozzá, mondjuk fél év meditáció után. Lehet hogy akkor már más színben fogod ezt látni, érezni, gondolni...

* * *

Ezt a bejegyzést az olyan olvasóknak szántam, akik mondjuk egy autóval kapcsolatban, kíváncsiak hogyan is működik a motor, hol megy be a benzin, mit csinál a dugattyú, hogyan kap szikrát az egész stb. stb. stb van akiket ezek a dolgok érdekelnek, és Számukra próbáltam picit jobban bemutatni a csakrák világát. Nekem bőven elég ha „megy” az a kocsi! ☺ Nem vagyunk egyformák...

* * *

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

2010. november

→ „Hogy telt a hétvégéd?”

Saját élménybeszámoló!

[Klikk >>>](#)

→ „Chengyu – Történetek 4 írásjegyen”

Egy különleges blogra
bukkantam. [Klikk >>>](#)

→ „Origami, a hajtogatás művészete”

Videós interjú a pécsi
origamiklubból. [Klikk >>>](#)



Két téma, két történet került be a bejegyzésbe. A természettel, és a megyei könyvtárral való kapcsolatom. Azóta leesett a hó, beköszöntött a hideg, ami picit korlátozza (legalábbis nekem) a természetben való intenzív jelenlétet, azonban igazán kedvez a másik témának, a könyvtár látogatásának! Azóta nagyon belendültem. Hetente 2-3 könyvet is elolvasok, és minden héten hozom ki az új „adagot”! Ezek főleg marketingről, menedzsmentről, befektetésekről, pénzügyekről, és egyéb hasonló, engem nagyon érdeklő témákról szólnak! Nagyon élvezem ezt az új Pécsi Tudásközpontot, igazán szuper! ☺

* * *

Nagyon kedvelem az ehhez hasonló, kis bölcsességekkel teli blogokat, weboldalakat. Jó ezekhez néha visszatérni és olvasgatni picit az ottani dolgokat. Ha Te is ismersz ilyenekt, küld el nekem légyszi, és a jobbakat publikálom majd a blogban, mindannyiunk örömére.

* * *

Nagyon szimpatikus nekem, amikor valaki, a számára tetsző ügy, dolog, hobby, sport, vagy bármiben „igazán odateszi magát” és teljes szívvel lélekkel foglalkozik vele, és ezáltal létrehoz valami igazán szuper dolgot! Juditon, az interjúalanyomon ezt láttam, gratulálok neki, csak így tovább!

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Okosság vagy
bölcsség?”

Alapkérdés! [Klikk >>>](#)

→ „Egy vidám Fóka
bolondozása”

Egy nagyszerű dal klipje.
[Klikk >>>](#)

→ „Nyereményjáték van,
gyere!”

365 gyöngyszem a tét! [Klikk >>>](#)

→ „Shri Mataji az izmos
nőkről”

Idézet. [Klikk >>>](#)

Bármennyire is rohanós, vagy akár felszínes az életünk, szerintem érdemes néha, még ha csak pár pillanatot is szakítani, ilyesmi dolgokon való tűnődésen. Még akár a metrón vagy a buszon ülve is el lehet picit merengeni az ilyesmi dolgokon. Érdemes megfigyelni magunkat és másokat. Nagyon sok minden felismerésünk származhat ha picit mélyebbre nézünk a dolgoknak. Persze a nagy merengésben azért, amikor meghalljuk, az *„...ajtók a jobb oldalon nyílnak...”* felszólítást, azért szálljunk le a szerelvényről és éljük tovább a mindennapjainkat.

* * *

Ez a szám nekem annyira tetszett, hogy jópárszor meghallgattam. Ez nagyon-nagyon el van találva szerintem! Nem tudom hogy Fóka milyen ihletett pillanatában írta ezt, de szerintem fantasztikus! ☺ gratula-gratula

* * *

Ez bizony egy nagy öröm, hogy idáig eljutott ez a blog, ami kapcsán szerveződött a nyereményjáték! Ahogy a videóban is elmondtam, hiszek abban hogy ha minden családban lesz egy ember legalább, aki rendszeresen fog meditálni, megváltozik minden! Egy teljesen más minőségű életet tudunk majd élni. Persze addig azért még tennünk kell sok mindent, hogy ide eljussunk, de én itt a blogon mindent meg fogok tenni ezért!

* * *

Shri Mataji személyéhez nagyon sokan furán állnak, amikor először találkoznak a sahaj jógával. Meg kell mondjam, én is így voltam ezzel! De igazából nem foglalkoztam ezekkel az érzésekkel, hanem arra figyeltem magamban, hogy mit is kapok a sahaja jógától, milyen élményeket, és erre figyelve aztán, szépen lassan, már Shri Mataji irányába is változtam.

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Őszi termés itt!”

Válogass! [Klikk >>>](#)

2010. december

→ „Rabok legyünk vagy szabadok?”

Ez a kérdés válasszatok!

[Klikk >>>](#)

→ „A festőné meditációja!”

Élménybeszámoló + galéria!

[Klikk >>>](#)

Már a nyári bejegyzésekkel kapcsolatban is készült a blogon egy összesítés, most pedig az őszi található itt. Minden évszak végén fogok ilyen szerkeszteni, mert azt vettem észre hogy nagyon sok látogató, nem tanulmányozza a blog archivumát, és ezáltal nagyon sok hasznos dologtól fosztja meg magát! Ne tessék felületesnek lenni, kérem szépen! Ha már itt vagy a blogon, azaz érdekel Téged a téma, akkor ne bizony ne fossz meg Magad az alaposabb felfedezések élményétől! Tudom hogy az internet világa, pörgős világ, és nem sok időt töltünk el a weboldalakon, és klikkelünk, ha kell, ha nem, de legalább egy ilyen meditációs blogon lassulj le, és időzz el picit az itteni dolgokon. Ha lassabban jársz, nem rohan el melletted a táj!

* * *

Többször megjelenik a blogon, különböző eseményeknek és évfordulóknak a nagy napja, mint ahogy ebben a bejegyzésben is. Egyre jobban kedvelem ezeket, hiszen nagyon érdekes és fontos dolgokra hívják fel a figyelmemet.

* * *

Jó látna ahogy a blog, szinte „önálló életet él”. Persze én igyekszem teregetni, formálni, csiszolni, hírét vinni stb. stb. de mindezekről függetlenül különböző emberek ajánlhatják egymásnak, felbukkanhat a neten itt-ott, akár fórumokon, akár egyéb blogokon, szóval száll a net világában, mint a szél fúttá őszi falevél (milyen irodalmi vagyok, mi?) és különböző emberek és sorsok ablakán fújja be a szél. Persze ebből nagyon sok minden nem is jut el hozzám, hogy kikhez is jut, és mit is kezdenek vele. Viszont azért jópár sztoriról mégiscsak tudok, hiszen megírják az olvasók a történeteiket. Mindegyiknek nagyon örülök. Ebben a mostaniban is egy különleges művész nő életébe fújta be a kolostoros blogot.

MEDITÁCIÓ a kolostor udvarán

→ „Egy csodálatos este
élményei”

Vááá...micsoda levelek!

[Klikk >>>](#)

→ „A 98 részes karácsonyi
ajándékok itt találod!”

Kulisszatitkok, tippek és
jótanácsok!

Az év végét méltó módon, egy nagyszabású, közös meditációval búcsúztattuk. Fantasztikus volt nekem is, és még nagyon sokaknak. Ezekről van egy kis élménybeszámoló összegyűjtve ebben a bejegyzésben.

* * *

Ez az évvégi, kolostoros karácsonyi ajándék is, amolyan ihletett állapotban született. Szinte önmagától teremtődött. Sokat gondolkoztam mi is legyen az év végi ajándék, amit adjak Neked, és jött mindenféle ötlet, de valahogy egyikhez sem füllött igazán a fogam, valahogy nem tűnt jónak.

Aztán magától jött ez az ötlet, és azonnal éreztem, hogy ebből jó dolgokat lehet kihozni. Kiegészíthetem az egész évi blogbejegyzéseket azzal, amik kimaradtak, pár új dologra is felhívhatom a figyelmedet, egy-két plusz gondolatot is megoszthatok Veled, és picit jobban meg is ismerhetsz...

Na nem túlzottan, hogy azért jövőre is maradjon még pár új, megismerésre váró dolog az Őr személyéből, de ezekről majd 2011-ben bővebben! ☺

Az újabb és a régebbi olvasóknak egyaránt szeretném megköszönni a figyelmet. Kívánom hogy ez a kolostoros blog, a maga egyszerű kis eszközeivel járuljon hozzá életed boldogabbá, harmónikusabbá és kellemesebbé tételében!

Rokonaidat, családodat, szomszédaidat, kollegáidat még ha nem is ismerem, de ezúton üdvözlöm Őket is, és kívánom Nekik is, Neked is, és magamnak is, hogy türelmesebben, együttérzőbben, és már valamivel bölcsebben terelgessük életünket az elkövetkező években. Kellemes karácsonyi ünnepeket, és nagyon boldog új évet kívánok Neked!

Üdv
A Kolostor Őre

Csak Könnyedén

